

Schock und Trauer

Sie stehen am Anfang eines Trauerprozesses, der viele widersprüchliche Gefühle und Gedanken bringen wird. Es kann sein, dass Sie sich wie unter einer Glasglocke fühlen und alles unwirklich erscheint, oder dass Sie innerlich ganz stumpf sind und gar nichts spüren. Es kann auch sein, dass Sie sich vor Schreck, Schmerz oder Scham wie zerrissen fühlen.

Wenn Sie in den kommenden Tagen und Wochen nicht schlafen können, stark frieren, nicht essen wollen, Kopf- und Gliederschmerzen haben, müssen Sie keine Angst haben. Das sind normale Körperreaktionen auf den plötzlichen Tod eines Angehörigen.

Auch heftiges Weinen, intensive Wut, starke Schuldgefühle und andauernde Fassungslosigkeit sind normale Reaktionen. Es ist in der Regel nicht nötig, diese Gefühle und Reaktionen durch Medikamente zu unterdrücken. Am besten helfen Ihnen Menschen, die den Schock und die Trauer ohne Vorbehalte mit Ihnen zusammen aushalten.

Sollten Sie zusätzliche Unterstützung brauchen wäre es gut, sich an den Arzt / die Ärztin Ihres Vertrauens zu wenden, bzw. ein Beratungsangebot in Ihrer Nähe in Anspruch zu nehmen.

Unterstützungsmöglichkeiten für Sie

Die Kontaktdaten der psychosozialen Beratungsstellen in der Steiermark finden Sie unter:

www.plattformpsyche.at

Notrufnummern, die rund um die Uhr erreichbar sind:

Polizei:  **Notruf 133**

Rettung:  **Notruf 144**

Telefonseelsorge
Graz:  **Notruf 142**

Rat auf Draht:  **Notruf 147**

Männernotruf
Steiermark:  **0800 246 247**

Informationen, Termine und Angebote für trauernde Angehörige finden Sie auf folgenden Internetseiten:

-  www.suizidpraevention-stmk.at
-  www.verwaisteeltern.at
-  www.agus-selbsthilfe.de

Unser Dank gilt folgenden Quellen:

Agus, Landespolizeidirektion Steiermark, Steirische Bestattungsunternehmen

Wenn ein Mensch sich getötet hat

Hilfen für Angehörige in den ersten Tagen

Sie sind mit diesem Schicksal nicht allein

Fast 1300 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Österreich das Leben. Männer und Frauen, Gesunde und Kranke, Menschen jeden Alters, Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jeden Suizid sind einzigartig, manche sind für die Hinterbliebenen nachvollziehbar, andere bleiben ein Rätsel. Niemand hat das Recht, Ihnen und Ihrer Familie die Schuld zu geben.

Dieses Faltblatt gibt Ihnen erste Informationen, was im Umfeld eines Suizids auf Sie zukommt und wer Ihnen in dieser schwierigen Situation helfen kann.

Polizeiliche Ermittlungen

In Österreich ist bei jedem angezeigten Suizidfall von der Polizei vorerst grundsätzlich von einem bedenklichen Todesfall bzw. Fremdverschuldung auszugehen. Bei den durchgeführten Ermittlungen werden alle relevanten Informationen gesammelt. Daten aus dem persönlichen Umfeld der/des Toten zu erheben ist dabei für die ErmittlerInnen wichtig. Dabei kommt es auch zu einer Befragung der Angehörigen. Sollten ein Abschiedsbrief oder ein Tagebuch vorgefunden werden, können diese als Beweismittel beschlagnahmt werden.

Nur die Staatsanwaltschaft kann entscheiden, wann ein Leichnam zur Beerdigung freigegeben wird. Sollte eine Bedenklichkeit am Tod bestehen

oder die Todesursache unklar sein, wird von der Gerichtsmedizin eine Obduktion durchgeführt. Nach Freigabe des Leichnams können Sie ein Bestattungsunternehmen mit der Vorbereitung des Begräbnisses beauftragen. Nach Abschluss der Ermittlungen werden Ihnen wieder alle persönlichen Gegenstände und die Bekleidung des/der Toten ausgehändigt.

Zur Unterstützung in dieser schwierigen Zeit können Sie auch die Hilfe des Kriseninterventionsteams (KIT) in Anspruch nehmen. Üblicherweise wird dieses von den Einsatzkräften vor Ort angefordert.

Unterstützung

Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen! Überlegen Sie, ob es FreundInnen oder NachbarInnen gibt, die Sie um Hilfe bitten können - und tun Sie das so bald als möglich. Andere Menschen sind oft dankbar, wenn Sie Ihnen ein Zeichen geben, was Sie brauchen. Meist ist es hilfreich, wenn einfach jemand bei Ihnen ist. Benachrichtigen Sie so bald als möglich vertrauenswürdige Erwachsene, die in den ersten Stunden, Tagen und auch später für Ihre Kinder da sein können, damit Sie die Möglichkeit haben, alles Notwendige zu organisieren.

Auf der Rückseite dieses Faltblattes finden Sie AnsprechpartnerInnen für weitere Hilfen.

Bestattung

Jeder Todesfall erfordert Maßnahmen, die in einer bestimmten Reihenfolge und innerhalb eines bestimmten Zeitraums vor und nach der Trauerfeier zu treffen sind. Das Bestattungsunternehmen wird Sie umfassend beraten und stellt Ihnen Fachwissen zur Verfügung.

Die MitarbeiterInnen werden bemüht sein, jene Vertrauensbasis zu schaffen, die Voraussetzung für eine würdige Trauerfeier ist.

Es ist heute weitgehend unserem eigenen Empfinden überlassen, welchen äußeren Ausdruck wir wählen. Als Angehörige können Sie frei entscheiden, ob und wie Sie die Todesart Suizid in der Trauerfeier und den Trauerdrucksachen ansprechen möchten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit zu überlegen, ob und wie Sie Ihre Angehörige / Ihren Angehörigen noch einmal sehen möchten. Bei Bedarf unterstützen Sie gerne MitarbeiterInnen des Kriseninterventionsteams.

Kinder und Jugendliche

Scheuen Sie sich nicht, offen mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid zu sprechen, denn diese wollen wissen, was in ihrer Welt geschieht, und brauchen die Erfahrung, sich auf Erwachsene verlassen zu können. Wenn ein Elternteil oder Geschwisterkind sich getötet hat, müssen die überlebenden Erwachsenen sich als glaubwürdig und zuverlässig erweisen. Kinder schützen sich selbst vor überfordernden Informationen, indem sie weghören oder spielen gehen. Jugendliche sprechen meist lieber mit FreundInnen als mit ihren Eltern über das, was sie bewegt. Geben Sie betroffenen Kindern und Jugendlichen Zeit und immer wieder neue Gelegenheiten, sich auf ihre eigene Weise mit den Themen Tod, Trauer und Suizid zu beschäftigen.

Halten Sie den normalen Tagesablauf mit den für die Kinder üblichen Aktivitäten möglichst aufrecht, damit Ihre Kinder sich darin sicher fühlen können. Suchen Sie dabei die Unterstützung von FreundInnen und Verwandten, damit Sie Zeit für Ihre eigene Trauer finden.